

月	火	水	木	金
<b>3</b> 海津食材の日 きゅうりの昆布あえ さわらのトマトあんかけ はくはん 根菜のごまみそしる エネルギー 小 637 kcal 中 724kcal	<b>4</b> ちくわのもみじあげ (2・3) ごぼうのピリ辛 いため ひじきごはん けんちんじる エネルギー 小 632 kcal 中 815 kcal	<b>5</b> りんごヨーグルト キャベツのレモンソース サラダ トマト卵スープ 丸パン エネルギー 小 701 kcal 中 856 kcal	<b>6</b> 五目きんぴら さばの香味焼き 麦ごはん 大根とキムチのみそしる エネルギー 小 594 kcal 中 756kcal	<b>7</b> きのこと れんこんチップス じゃがいものソテー ナポリタンソース ソフトめん エネルギー 小 682 kcal 中 864 kcal
<b>10月10日は目の愛護デー</b> ビタミンAは目の健康を保つのに欠かせない栄養素です。ビタミンAを多く含む食べ物を進んで食べましょう！ にんじん ほうれんそう レバー かぼちゃ ウナギ	<b>11</b> ピピンパ きんとんパイ 麦ごはん わかめスープ エネルギー 小 699 kcal 中 857 kcal	<b>12</b> 青じそドレッシング 海そうサラダ 豆腐ハンバーグ きのこソース クリームシチュー 米粉パン エネルギー 小 672 kcal 中 831 kcal	<b>13</b> 切り干し大根のそばろいため 麦ごはん 玉ねぎのみそしる エネルギー 小 580 kcal 中 740 kcal	<b>14</b> くるみあえ ぶた肉のもみじおろしたれ 麦ごはん(委託) さといものみそしる エネルギー 小 607 kcal 中 740 kcal
<b>17</b> オニオンドレッシング さつまいもチップス 大根サラダ 麦ごはん ビーフカレー エネルギー 小 659 kcal 中 843 kcal	<b>18</b> じゃがいものにももの さまの塩焼き はくはん 白菜のみそしる エネルギー 小 635 kcal 中 727 kcal	<b>19</b> 食育の日 白身魚の南濃みかんソース 豆サラダの海津トマトドレッシング コーンスープ 黒パン エネルギー 小 716 kcal 中 898 kcal	<b>20</b> もやしとほうれん草のおかかあえ 麦ごはん あつあげのみそしる エネルギー 小 605 kcal 中 771 kcal	<b>21</b> みそに 野菜入りつくね うどん 肉うどんのしる エネルギー 小 591 kcal 中 739 kcal
<b>24</b> きゅうりの赤じそあえ 麦ごはん きのこじる エネルギー 小 633 kcal 中 808 kcal	<b>25</b> ご当地メニュー (島根県の料理) なしゼリー いわかつみれと 白菜のにびたし わにのフライ はくはん うずめ飯のしる エネルギー 小 716 kcal 中 811 kcal	<b>26</b> 大豆ココアクリーム 小松菜の ナッツサラダ とり肉のハーブ焼き ポテトポタージュ 食パン エネルギー 小 716 kcal 中 869 kcal	<b>27</b> ひじきのそばろに さけのねぎ こうじ焼き 麦ごはん どさんこじる エネルギー 小 625 kcal 中 798 kcal	<b>28</b> ほうれんそうのごまあえ 秋の香ごはん ゆばのすましじる 小魚のからあげ エネルギー 小 607 kcal 中 773 kcal
<b>31</b> ブルーベリータルト ごまドレッシング かぼちゃと豆のサラダ ミートオムレツ ケチャップライス マカロニスープ エネルギー 小 721 kcal 中 820 kcal	<b>令和4年度 海津市の食育テーマ</b> <b>もっと野菜を食べよう!</b> 	<b>業者配送</b> ★ 5日(水) りんごヨーグルト ★ 25日(火) なしゼリー ★ 31日(月) ブルーベリータルト	<b>今月の旬の食べもの</b> ○さつまいも ○さんま ○さといも ○さば ○れんこん ○さけ ○しいたけ ○いわし ○まいたけ ○りんご	<b>今月の地場産物</b> ○海津市産 ・きゅうり・トマト ・しいたけ・米・油揚げ ・南濃みかんジャム ○にしみの産 ・ほうれん草・小松菜 ・チンゲン菜・もやし ・大根 ・大豆もやし

# 地球に優しい食生活を!



まいとし がつ くに さだ しよくひん さくげんげつかん がつ  
 毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月  
 30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間約612万トン※もの食品ロスが発生しています。この量を国民1人当たり換算すると、お茶わん1杯分の食べ物(約132g)を、毎日捨てていることになります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか?  
 ※農林水産省・環境省「平成29年度推計」

## ◎給食を食べるとどんないいことがあるの?

**元気に大きく成長できる**  
 体の成長に必要な栄養がとれるので、元気に運動や勉強、遊びをがんばることができます。

**たくさんの味や食べ物に出会える!**  
 はじめての料理や食材に出会い、味わう体験を通して、好き嫌いなく食べられるようになっていきます。

**給食作りに関わった人がよるこぶ**  
 給食作りに関わる、生産者さん、お店屋さん、調理員さんなど、多くの人がよるこびます。

## 作ってみませんか かいづっちの給食レシピ ~ 豆サラダの海津トマトドレッシング ~

- < 材料 > (4人分)
- |          |     |         |        |
|----------|-----|---------|--------|
| ・水煮大豆    | 60g | ・トマト    | 10g    |
| ・きゅうり    | 50g | ・レモン果汁  | 6g     |
| ・赤ピーマン   | 12g | ・薄口しょうゆ | 小さじ1強  |
| ・枝豆(むきみ) | 40g | ・砂糖     | 大さじ1/2 |
| ・キャベツ    | 60g | ・オリーブ油  | 小さじ1   |
- < 作り方 >
- きゅうり、赤ピーマンは1cm角切り、キャベツは小さめの色紙切り、トマトは粗みじん切りにする。
  - 大豆、きゅうり、赤ピーマン、枝豆、キャベツはさっとゆでて、流水で冷却し、水気を切る。
  - Aの材料をまぜ合わせ、トマトドレッシングを作る。
  - ②の具材にトマトドレッシングをかける。

※学校給食に使用される岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、JAグループ、市町、県による助成が行われています。  
 ※物資調達都合により、献立が変更になる場合があります。(給食センターから学校へは文書でお知らせしています。)